

大学生の食行動に及ぼす自己効力感、ソーシャルサポート、 環境中の報酬経験の影響について

—生活状況とトランスセオレティカルモデルの観点からの検討—

The Influence of Self-Efficacy, Social-Support, and Environmental Reward Observation on Eating Behavior

—From Living Situation and Transtheoretical Model—

島田 真衣 (Mai Shimada) 指導：鈴木 伸一

【問題と目的】 日本における死亡原因の上位を占める生活習慣病は、食習慣等の生活習慣を改善することにより疾病の発症・進行・予防が可能になる疾病である。大学生を含む青年期は、朝食欠食や偏食、野菜離れ、運動不足、不規則な生活時間、喫煙・飲酒などの生活上の問題や課題、定期健康診断の受診率が低いことが指摘されている。なかでも、食習慣は、食事が嗜好に偏ってしまい、栄養的にバランスを崩すことで、体や精神にも変調をきたしている。大学生の健康習慣には、無気力などの陰性感情、ソーシャルサポート、セルフエフィカシーが関連していることがわかっている。これらの関連性には、個人の健康行動に対する準備性が関連すると考えられ、トランスセオレティカルモデルを用いることが有用である。本研究では、①大学生の食行動における問題点、②健康な食行動の促進・阻害要因、③それぞれの行動変容ステージにおいて、各要因がどのような影響を与えるのかを検討することを目的とした。

【方法】 対象者：首都圏内の私立大学に在籍する大学生28名（男性7名、女性20名、平均年齢 19.93 ± 0.92 歳）

調査材料：①フェイスシート（年齢、性別、居住形態）、②食行動：食行動質問票（坂田、1996）、③セルフエフィカシー：一般性自己効力感尺度（GSES）（坂野・東條、1986）、④健康関連のソーシャルサポート：金ら（1998）の慢性疾患患者の健康行動におけるソーシャルサポート尺度を参考に高橋らが作成、⑤同居家族の好ましくない生活習慣（高橋ら、2008）、⑥行動変容ステージ：行動変容ステージに関する質問票（健診・保健指導の学習教材・支援材料に関するワーキンググループ、2004）、⑦Environmental Reward Observation Scale（EROS）日本語版（国里ら）

【結果】 ①大学生における食行動の問題点：食行動質問票の結果を下位尺度ごとに得点化した結果、「体質に関する認識」「空腹感・食動機」「代理摂食」「満腹感覚」「食べ方」「食事内容」「リズム異常」の7つのカテゴリにおいて、本研究の対象者の平均得点はおおむねバランスのとれた得点分布となっていた。しかし、カテゴリごとに得点が高い者の特徴を検討すると、男性が多く、健康に関するソーシャルサポートが高い群に属していることがわかった。

②健康な食行動の促進・阻害要因について：属性（年齢・性別・居住形態）および要因尺度（ソーシャルサポート・GSES・EROS）の高低による食行動得点の差異について、*t*検定を用いて検討した。その結果、「女性」は「男性」よりも合計得点（ $t(27)=1.94, p<.10$ ）、代理摂食（ $t(27)=2.99, p<.01$ ）、満腹感覚（ $t(27)=2.70, p<.05$ ）の得点が高かった。また、「ソーシャルサポートが高い群」は「ソーシャルサポートが低い群」よりも空腹感・食動機（ $t(27)=1.84, p<.10$ ）、リズム異常（ $t(27)=1.94, p<.10$ ）の得点が高かった。

③行動変容ステージによる食行動得点の差異：行動変容ステージによる食行動得点の差異を検討するために、一元配置の分散分析を実施したところ、「無関心期群」と比較して「準備期群」は、合計得点（ $F(3)=2.68, p<.10$ ）、空腹感・食動機（ $F(3)=2.46, p<.10$ ）、満腹感覚（ $F(3)=3.16, p<.10$ ）、リズム異常（ $F(3)=5.39, p<.01$ ）の得点が高かった。さらに、行動変容ステージごとに、属性および要因尺度による食行動得点の差異を検討したが、統計学的に有意な差異は見られなかった。

【考察】 本研究の結果を踏まえ、大学生の食行動における問題点は、先行研究にてあげられている「食事内容」「リズム異常」に加えて、「代理摂食」も青年期特有の問題として欠かせないと考えられる。また行動変容ステージが実行期にある対象者にも、食行動の「ずれ」や「くせ」が見られたことから、単に食行動に関する変容ステージが移行するのではなく、自身の食行動について正しく捉えた上で、見直しをしていくことが必要だと考えられる。本研究で用いた食行動質問票は簡便であり、対象者も答えやすい指標であるため、対象者の抱える問題点についてより詳しく把握するために用いることが有用であると考えられる。これまで食行動と関連のある要因として個別に検討されてきた各要因について、同時にその影響性を検討することにより、食行動により強く影響を与える要因を明らかにすることができる。その結果から食行動変容のためのアセスメントや治療的介入の際に留意すべき点について、より詳細に考察することが可能となるため、今後はさらにサンプルサイズを増やし検討を行う必要があると考えられる。